

小松菜のハンバーグ野菜ソース



▼材料（2人分）

- ひき肉 …200g
- 木綿豆腐 …1/2 丁
- 小松菜 …1/4 束
- 白菜 …2 枚
- 筍 …100g
- 人参 …1/3 本
- きくらげ …50g
- 冷凍コーン …50g
- A：
 - ・片栗粉 …大 2
 - ・塩、こしょう …各少々
- B：
 - ・コンソメ顆粒 …小 1
 - ・塩、こしょう …各少々
- ごま油 …適量

▼作り方

- ① 木綿豆腐はザルにあげて水分を切り、ひき肉、刻んだ小松菜、冷凍コーン、Aを混ぜて4つに丸める。
- ② その他の野菜（白菜、筍、人参、きくらげ）は全て食べ易い大きさに切る。
- ③ フライパンを熱しごま油で①を両面焼き、皿に盛る。
- ④ ごま油を足して②を炒め、Bで味を調べ、③にかける。